

## HUBUNGAN KONSUMSI PROTEIN, ZAT BESI (Fe) DAN VITAMIN C DENGAN KADAR HEMOGLOBIN PADA SISWI KELAS X DAN XI DI SMU AL-ISLAM 3 SURAKARTA

INDRAYANI CAHYANING M -- E2A305052  
(2009 - Skripsi)

Remaja putri rentan mengalami kurang gizi pada periode puncak tumbuh kembang kedua. Kekurangan zat gizi tertentu seperti protein, zat besi dan vitamin C pada remaja putri akan mempengaruhi kadar hemoglobin dan mempengaruhi terjadinya anemia. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan tingkat konsumsi protein, zat besi dan vitamin C dengan kadar hemoglobin pada siswi kelas X dan XI (studi pada siswi SMU Al-Islam 3 Surakarta). Penelitian ini merupakan penelitian penjelasan dengan metode survei dengan pendekatan cross sectional. Populasi dalam penelitian ini adalah siswi kelas X dan XI dengan jumlah total 38 orang kemudian sampel diambil sebanyak 28 orang. Pengambilan data dilakukan dengan cara proporsional random sampling. Analisis data menggunakan uji correlation pearson product moment. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 28,6% dari subyek menderita anemia, sebanyak 100% responden mempunyai tingkat konsumsi besi defisit, protein defisit sebesar 42,9%, sedang 39,3% dan vitamin C defisit sebesar 82,1%. Dari uji statistik menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara tingkat konsumsi protein, zat besi dan vitamin C dengan kadar hemoglobin. Disarankan perlu adanya penyuluhan tentang pentingnya meningkatkan konsumsi zat besi dan gizi lain pada masyarakat khususnya remaja putri.

**Kata Kunci:** Kadar hemoglobin, konsumsi protein, zat besi dan vitamin C